

民生委員会 所管事務調査報告書

令和3年8月～令和4年11月

・高齢者の健康づくりについて

目次

・ はじめに	1
・ 調査項目選定の経緯	2
・ 調査の経過	3
・ 委員から出された主な意見・提案	8
・ 提言・まとめ	9

■ はじめに

常任委員会は、その部門に属する事務に関して調査を行う権限を有している。

所管事務調査は市から提案された予算案や条例案などの議案を審査するのとは異なり、常任委員会が自主的にテーマを設定し、調査を行うものである。

本委員会では、令和3年8月から令和4年11月にかけて、「高齢者の健康づくり」についての調査を行った。

調査委員

委員長	阪井昌行
副委員長	梶山政孝
委員	谷本誠一
〃	山本良二
〃	岡崎源太郎（令和4年9月6日から）
〃	北川一清
〃	加藤忠二
〃	中田光政
〃	小田晃士朗（令和4年9月6日まで）

■ 調査項目選定の経緯

呉市では、少子高齢化の進展や、年少人口及び生産年齢人口の減少に加え、高齢者人口も平成29年をピークに減少に転じているが、介護の需要が増加する75歳以上の後期高齢者は毎年増加している。現役世代は減少する一方で、介護需要や社会保障費などは増加するという不均衡が生じることから、高齢者が介護等を必要とすることなく健康に暮らす期間の延伸は、将来にわたって市政や市民に大きな影響を与える重要な課題である。

そこで、本市では、高齢者誰もが、住み慣れた地域で健やかに安心して暮らし続けることができるまちの実現を目指し、生涯にわたり生きがいを持ち、健やかで自立した生活を送ることができるよう、高齢者が主体となって行う健康づくりや、高齢者一人一人の健康状態に応じたフレイル予防などに取り組み、健康寿命の延伸を図っている。

しかし、市が行った調査では、高齢者の約4分の1が閉じこもり傾向にあり、高齢者の社会参加の促進や地域活動における担い手不足の解消など、現在も様々な課題を抱えていることから、本委員会では「高齢者の健康づくりについて」を所管事務調査のテーマとして調査研究することとした。

■ 調査の経過

令和3年8月24日

委員間討議（調査項目の選定）

委員それぞれが調査項目について提案し、協議を経て、「高齢者の健康づくり」を調査項目とすることに決定した。

令和3年9月10日

委員間討議（課題と問題点の確認）

調査項目について、現状における課題や問題点等を確認するため、呉市の現状、課題、今後の方向性など、当局から呉市の取組状況について説明を受けた。

令和3年10月11日

委員間討議（論点の整理）

当局からの説明を受けて、今後の所管事務調査をより効果的に進めていくため、呉市の持つ課題や問題点を絞り込むために論点の整理を行い、「高齢者の社会参加活動の促進」を論点として、今後の所管事務調査を進めていくことに決定した。

令和3年11月22日

委員間討議（市内視察先の検討）

地域での健康づくりに関する活動を調査するため、市内視察として、宮原地区のふれあい・いきいきサロン「きらく亭」が開催する認知症予防講座に参加させていただくことを決定した。

令和3年11月26日

市内視察

宮原地区のふれあい・いきいきサロン「きらく亭」が開催する認知症予防講座に参加し、サロン参加者とともに、認知症の症状や予防するために効果的な脳トレや筋トレについての講座を受けた。講座終了後は、現状を把握するため、高齢者が日常生活で困っていることや、健康づくりのために取り組んでいることなどについて、サロン参加者と意見交換を行った。



令和3年12月13日

委員間討議（市内視察の振り返り、市内視察先の検討）

11月26日に行った市内視察について、各委員がそれぞれの思いや気づきなどを述べ、意見交換を行った。

また、呉市が取り組む高齢者の健康づくりを調査するため、市内各地域で活動が広がり始めている、地域住民が主体となって定期的に体操などの健康づくりに取り組む「貯筋グループ」の活動に参加させていただくことを決定した。

※令和4年1月に2か所の市内視察を予定していたが、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となった。

令和4年2月7日、3月7日

委員間討議（現状や課題の把握と他市町等の取組事例の研究）

当局が令和2年度に実施したアンケート調査の結果を参考に、本市における調査項目に関する現状や課題を把握し、課題解決の参考となりそうな他市町等の取組事例の研究を行った後に、委員間で課題の解決策について議論した。

令和4年5月31日、6月20日

委員間討議（県外視察に向けて）

高齢者の健康づくりに関する取組の先進事例を研究するため、6月29日～7月1日に視察を行うことになった、佐賀県佐賀市、福岡県飯塚市、大分県について、それぞれの取組の概要を委員長が説明した。

令和4年6月29日～7月1日

県外視察

【佐賀県佐賀市 介護予防DXについて】

佐賀市の介護予防DXでは、医療・介護・健診等のデータを活用して高齢者を階層化し、グループに分けてアプローチの優先順位や対応策を検討・実施することで、生活習慣病の重症化予防に取り組んでいる。階層化に当たっては、介護や健診、医療の有無、合併症や基礎疾患の有無などの要素を参考としており、分析によってハイリスク者を把握するとともに、グループに応じて保健師や管理栄養士等が個別訪問したり、医療機関との連携や受療及び健診受診の勧奨などの支援を行っている。



フレイル予防としても、民生委員が3年に1回実施している高齢者の全戸調査のデータと医療等のデータのクロス分析により、フレイルリスクを数値化してハイリスク者を把握し、対象者の状態に応じて介護予防事業につなげる等の支援を行っている。ほかにも、75歳を迎えた高齢者を対象に、保健師等の専門家が身体機能や認知機能を検査する元気度測定を市内10か所で開催するなど、市民への意識啓発にも積極的に取り組んでいる。

また、データ分析により支援等が必要となった場合の受け皿となる住民主体の介護予防教室や通いの場の充実など、地域づくりにも並行して取り組んでおり、地域での支え合いを推進するために生活支援コーディネーターを配置し、通いの場の創出や移送サービスの構築などを行っている。

【福岡県飯塚市 フレイル予防事業について】

飯塚市では、平成28年度に東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）が考案したフレイル予防プログラムを導入し、複合的に自分の健康状態を知ることができるフレイルチェックシートを活用して、日常生活における危険な老化のサインを早期に発見、対応することで、高齢者の健康維持を図っている。

住民が主体的にフレイル予防に取り組めるように、市は、地域住民が集う場所でフレイルチェック等を行うフレイルサポーターを養成しており、サポーター活動は基本的にボランティアで行っているため、少ない事業費で住民主体の地域活動を活性化し、健康長寿のまちづくりにつなげている。

令和4年度からは、フレイルサポーターが地域の通いの場等に出向き、筋力トレーニングの指導や寸劇、レクリエーションなどを行う取組（サークル活動）を開始しており、地域活動の担い手としての活躍の場を多様化させるとともに、参加者が簡単に楽しく取り組めるものを提供することで、通いの場の活性化を図っている。



フレイルリスクという点において、運動習慣の有無以上に社会参加活動の有無が大きく影響するという調査結果が出ていることから、地域活動の活性化を担うフレイルサポーターの活動は、飯塚市の健康寿命延伸に関わる重要な役割を担っている。

また、フレイルサポーターは、地域貢献や自分自身のフレイル予防を行いたい人にとって、うってつけの活動でもあるため、フレイル予防事業は、地域活動の担い手不足を解消する施策としても機能している。

【大分県 健康寿命延伸の取組について】

大分県は、多様な主体との協働によって健康寿命の延伸に取り組んでいる点に特徴があり、運動習慣や栄養バランス、社会環境等の改善に協力してもらえる企業や各種団体を「健康寿命日本一おうえん企業」として募っており、現在では、100以上の企業や団体が登録している。ほかにも、大分県と県内主要39団体で構成される県民会議（健康寿命日本一おおい創造会議）を年2回開催し、おうえん企業を含めて情報交換や連携強化を図ることで、健康寿命の延伸に取り組む企業や団体、県民にとって様々な利点生まれるように工夫しながら、健康な地域社会づくりを推進している。

大分県が平成28年に行った健康意識に関する調査から、健康に問題を抱える20代～40代が多いことが、結果として健康寿命を短くしていると考え、多世代が楽しく得をしながら健康づくりに取り組めるように、スマートフォン用健康アプリ「おおいた歩得（あるとつく）」を開発・運用している。歩いたり、健康づくりイベントに参加したりすることでポイントがたまり、たまったポイントを利用することで、県内にある協力店で特典を受けられる仕組みを構築しており、ゲーム感覚で健康づくりを楽しんでもらえる工夫をしている。県内の市においても、市独自で実施している健康マイレージ事業と連動させることで相乗効果が生まれ、さらなる健康意識の醸成につながっているところもある。



また、コロナ禍により、一時は約9割の団体が活動を停止していた通いの場については、外出できない場合でも活動を続けられるように、オンラインでの開催を推進している。高齢者がスマートフォンやタブレットの使い方を学んだり、ZoomやLINE等のアプリを体験する機会を設けるほか、広報として動画やリーフレットを作成するなど、オンライン通いの場の普及に取り組むことでも、高齢者の健康づくりにつながる環境構築を進めている。

令和4年7月19日、8月23日

委員間討議（県外視察の振り返り）

6月29日～7月1日に実施した県外視察について、各委員がそれぞれの思いや気づきなどを述べ、意見交換を行った。

また、各委員から出た意見等を参考に正副委員長が行政視察報告書を作成し、9月定例会初日の本会議において、委員会を代表して委員長が行政視察についての報告を行った。

令和4年9月12日

委員間討議（まとめ）

所管事務調査の報告を12月定例会で行うこととし、今後は調査のまとめに移ることについて委員間で討議を行い、そのように決定した。

また、報告書を作成するに当たって、これまでに出た意見の洗い出しを行い、記載する内容について協議した。

令和4年11月21日

委員間討議（報告書案の確認）

正副委員長が取りまとめた報告書案について、内容の確認を行った。

■ 委員から出された主な意見・提案

1 社会参加の促進について

(1) 社会参加の重要性の周知について

フレイルリスクについては、運動習慣の有無以上に社会参加の有無が大きく影響するため、市内の高齢者の約4分の1が閉じこもりに該当するという結果を踏まえ、健康づくりを促す意味でも、社会参加の重要性をもっと周知するべきではないか。

(2) 男性の参加率が低いことについて

通いの場などの地域活動において、軒並み男性の参加率が低いという実態がある。一方で、市内の特定の場所に数名で集まって、個人的に趣味を楽しむ男性は見かけるため、社会参加の方法についても、行動特性に応じた柔軟な施策が求められるのではないかと。

(3) 企業や各種団体との連携について

大分県が行っているような企業や各種団体との連携を図ることで、幅広い施策の展開が可能となるため、多くの人を巻き込むことで高齢者の社会参加を促進することにもつながるのではないかと。

2 通いの場などの地域活動の運営について

(1) 地域活動の担い手不足について

地域住民が集まって自主的に体操や筋トレなどを行う通いの場が増えているが、依然として民生委員を含む地域活動の担い手は不足している。やはり、負担に感じてやりたがらない人が多い現状ではあるが、飯塚市のフレイルサポーターのように、地域貢献としてやりがいを見出せるような仕組みが必要ではないかと。

(2) 健康に関するデータの収集及び活用について

佐賀市では、民生委員が3年に1回の頻度で高齢者世帯の全戸調査をし、健康に関するデータを収集・分析してアプローチの順位付けを行っている。呉市も通いの場等で様々なデータを収集しているが、どのように活用されているのかが分からないので、データヘルスのノウハウを生かして介護予防のデータ分析に応用するなど、効果的な活用について検討してもよいのではないかと。

■ 提言・まとめ

高齢者の健康づくりについての調査を進める中で、社会参加の重要性を認識し、県外視察等を通じて先進事例の研究も行ったところであるが、呉市には、高齢者に限らず市民が自発的に健康増進につながる行動を取るような仕組みが必要であると考えます。加えて、現在の施策についても見直しを図り、高齢者が住み慣れた地域で健やかに生活し続けられるようなまちづくりを推進するため、民生委員会として、以下のとおり提言する。

- ① 健康づくり活動の担い手の創出と育成を一体的に取り組むような事業や、課題となっている負担軽減を図る施策について、他市町の事例等を調査・研究し、担い手不足の解消に努めること。また、飯塚市が今年度から実施している「サークル活動」のように、専門的な知識や技能に限らず、趣味の範囲でも指導者として通いの場等に派遣するなど、健康づくり活動の担い手の活躍の場を増やす施策を検討すること。
- ② ふれあい・いきいきサロンの運営について、コロナ禍を機にサロンを廃止する団体も見受けられ、高齢者が社会参加する機会の損失を招いていると考えられる。廃止するに至った経緯や運営上の問題点等を確認し、例えば、事務手続きの負担軽減を図って取り組みやすく改善するなど、事業を活性化するための施策について検討すること。
- ③ 活動の担い手が必要なく、自発的に行うことができるという観点からも、大分県の健康アプリ「おおいた歩得」のように、高齢者に限らず多世代が楽しみながら日常的に健康増進につなげることができる取組を検討すること。また、ポイント制度を導入するなど、活動を継続するための工夫についても併せて調査・研究を進めること。
- ④ 市内での健康づくりに対する機運を高めるためには、企業や各種団体などとの連携が不可欠である。大分県のように、事業の主体は企業等で、市は広報などでの支援という形がよいと考えるが、結果的に市民の健康増進が図られ、企業等にとっても利益がある施策とする必要がある。時間がかかることなので、少しずつでも連携についての具体的な内容を検討して進めること。